

ÉTLAP

Ajka

Óvoda

2019. 02. 25.–2019. 03. 03.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Gabonagolyó	Tea Pritaminpaprikás sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Tojáskrém Kenyer	Karamellás tej Vaj Fatörzs kifli	Tej Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
<u>Allergének:</u> 1,7,8,11	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:188 ZS: 3,8 TZS: 1,8 FH: 8,4 SZH: 28,8 CK: 16,7 SÓ: 0,3	EN: 175 ZS: 1,6 TZS: 0,8 FH: 5,4 SZH: 34,6 CK: 7,6 SÓ: 1,0	EN: 264 ZS: 7,3 TZS: 2,2 FH: 13,1 SZH: 37,6 CK: 10,7 SÓ: 0,7	EN: 329 ZS: 10,9 TZS: 3,0 FH: 15,0 SZH: 43,8 CK: 27,4 SÓ: 0,8	EN: 274 ZS: 6,4 TZS: 1,9 FH: 17,2 SZH: 38,4 CK: 10,7 SÓ: 0,9	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Lebbencsleves Sertéspörkölt Tökfőzelék Alma	Karfiolleves Bolognai spagetti sertéshúsból Reszelt sajt	Magyaros gombaleves Rakott zöldbab sertéshússal Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos kerti leves Csíkos szárnyastokány Párolt rizs	Gyümölcsleves Lenmagos rántott halfilé Rozmaringos sárgarépa püré Vajas burgonya		
<u>Allergének:</u> 1,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:505 ZS: 27,9 TZS: 4,8 FH: 17,8 SZH: 43,3 CK: 13,2 SÓ: 0,9	EN: 570 ZS: 23,2 TZS: 8,0 FH: 18,9 SZH: 68,6 CK: 2,3 SÓ: 1,4	EN: 529 ZS: 24,6 TZS: 5,7 FH: 18,3 SZH: 52,2 CK: 4,4 SÓ: 1,0	EN: 508 ZS: 23,5 TZS: 4,3 FH: 20,3 SZH: 50,8 CK: 2,9 SÓ: 0,9	EN: 519 ZS: 18,9 TZS: 6,9 FH: 26,8 SZH: 59,4 CK: 17,9 SÓ: 1,0	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Retek	Zala felvágott Margarin Zsemle Kígyóuborka	Paprikás szalámi Margarin Kifli Lilahagyma	Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika	Zabkeksz Mandarin		
<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:207 ZS: 6,9 TZS: 2,4 FH: 8,4 SZH: 27,2 CK: 2,0 SÓ: 1,0	EN: 217 ZS: 6,5 TZS: 1,7 FH: 7,7 SZH: 30,2 CK: 0,1 SÓ: 1,0	EN: 223 ZS: 8,5 TZS: 2,6 FH: 7,2 SZH: 28,3 CK: 0,7 SÓ: 1,0	EN: 253 ZS: 9,0 TZS: 5,4 FH: 14,0 SZH: 29,0 CK: 0,0 SÓ: 1,7	EN: 218 ZS: 7,9 TZS: 0,0 FH: 3,4 SZH: 32,6 CK: 9,9 SÓ: 0,2	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük.
Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag)

*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Ajka

Óvoda

2019. 03. 04.–2019. 03. 10.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Dzsem Margarin Zsemle	Tea Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek	Tea Sajtkrém Zsemle Paradicsom	Vanília ízű tej Kakaós kalács	Tea Tojáskarika Margarin Kenyer Retek		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:290 ZS: 5,5 TZS: 1,8 FH: 11,3 SZH: 47,4 CK: 20,8 SÓ: 0,9	EN: 227 ZS: 6,4 TZS: 1,6 FH: 7,3 SZH: 36,1 CK: 7,1 SÓ: 1,4	EN: 199 ZS: 2,3 TZS: 1,4 FH: 5,1 SZH: 38,4 CK: 8,0 SÓ: 0,9	EN: 291 ZS: 6,7 TZS: 3,5 FH: 11,1 SZH: 45,1 CK: 20,0 SÓ: 0,5	EN: 208 ZS: 4,9 TZS: 0,8 FH: 7,9 SZH: 34,2 CK: 7,1 SÓ: 1,0	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Csontleves gazdagon Sertés fasírt Fejtett babfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Tojásleves Dijoni sertésszelet Petrezselymes rizs Lilahagymás káposztasaláta Szilvás kevert sütemény	Sertés raguleves Teljes kiőrlésű kenyér Túróval töltött gombóc Édes tejföl Banán	Zellerleves Lecsós csirkecsíkok Párolt rizs	Zöldség krémleves Levesgyöngy Roston csirkemell filé Burgonyapüré Vegyes saláta		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,9	<u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:574 ZS: 23,4 TZS: 7,5 FH: 24,9 SZH: 61,1 CK: 2,8 SÓ: 2,0	EN: 594 ZS: 20,1 TZS: 4,4 FH: 23,7 SZH: 77,2 CK: 19,7 SÓ: 2,0	EN: 600 ZS: 20,3 TZS: 5,9 FH: 25,3 SZH: 75,6 CK: 59,6 SÓ: 2,2	EN: 531 ZS: 22,5 TZS: 2,7 FH: 18,8 SZH: 59,8 CK: 2,0 SÓ: 2,0	EN: 539 ZS: 24,5 TZS: 5,4 FH: 26,2 SZH: 50,7 CK: 7,3 SÓ: 1,8	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Magyaros vajkrém Kenyer Kígyóuborka	Edami sajt Margarin Kifli	Gépsonka Margarin Kenyer	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Alma	Gyümölcs ízű joghurt Teljes kiőrlésű kifli		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7,8	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:194 ZS: 5,5 TZS: 2,1 FH: 6,4 SZH: 31,1 CK: 0,1 SÓ: 1,0	EN: 245 ZS: 10,2 TZS: 6,0 FH: 10,3 SZH: 27,1 CK: 0,7 SÓ: 1,2	EN: 174 ZS: 3,9 TZS: 0,7 FH: 9,4 SZH: 26,6 CK: 0,0 SÓ: 1,2	EN: 243 ZS: 6,2 TZS: 1,6 FH: 7,9 SZH: 38,5 CK: 0,3 SÓ: 0,5	EN: 207 ZS: 1,8 TZS: 0,9 FH: 7,7 SZH: 39,4 CK: 11,3 SÓ: 1,0	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársaink! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag)

*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



ÉTLAP

Ajka

Óvoda

2019. 03. 11.–2019. 03. 17.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Kakaós tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:293 ZS: 6,0 TZS: 3,1 FH: 10,8 SZH: 48,2 CK: 24,8 SÓ: 0,5</p>	<p>Tea Főtt sertésvirslis Ketchup Búzakorpás diákrúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8</p> <p>EN: 314 ZS: 14,8 TZS: 6,3 FH: 10,8 SZH: 34,0 CK: 11,1 SÓ: 2,4</p>	<p>Tej Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa hasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 281 ZS: 7,3 TZS: 2,0 FH: 13,5 SZH: 39,5 CK: 10,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Tej Gabonapely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 177 ZS: 3,7 TZS: 1,6 FH: 8,1 SZH: 27,9 CK: 14,6 SÓ: 0,3</p>	<p>MUNKASZÜNETI NAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
--	---	--	--	--	--	--

EBÉD

<p>Erőleves friss zöldségekkel Sertéspörkölt Kerti főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:466 ZS: 17,5 TZS: 3,1 FH: 21,0 SZH: 51,4 CK: 4,1 SÓ: 2,5</p>	<p>Alföldi tésztaleves Stroganoff sertésragu* Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 527 ZS: 19,6 TZS: 3,7 FH: 19,4 SZH: 65,2 CK: 1,9 SÓ: 1,2</p>	<p>Újhagymás lencseleves* Sajtos-tejfölös spagetti Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10</p> <p>EN: 569 ZS: 21,8 TZS: 8,6 FH: 25,0 SZH: 65,4 CK: 10,6 SÓ: 1,2</p>	<p>Fahéjas szilvaleves Szezámmagos rántott halfilé Petrezselymes burgonya Házi csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,11,12</p> <p>EN: 567 ZS: 17,3 TZS: 5,5 FH: 24,4 SZH: 76,3 CK: 21,3 SÓ: 2,0</p>	<p>MUNKASZÜNETI NAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
--	--	--	---	--	--	--

UZSONNA

<p>Kenőmájas Császárszemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:184 ZS: 6,4 TZS: 2,8 FH: 6,9 SZH: 23,6 CK: 0,7 SÓ: 1,0</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 245 ZS: 9,9 TZS: 5,4 FH: 11,0 SZH: 27,9 CK: 0,0 SÓ: 1,7</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 243 ZS: 9,4 TZS: 2,9 FH: 8,1 SZH: 29,8 CK: 0,1 SÓ: 1,4</p>	<p>Kocka sajt Teljes kiőrlésű kifli Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 210 ZS: 4,1 TZS: 2,1 FH: 5,7 SZH: 37,3 CK: 0,9 SÓ: 1,0</p>	<p>MUNKASZÜNETI NAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
---	--	--	---	--	--	--

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet kérjük, megértésedet köszönjük.
Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag)

*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

ÉTLAP

Ajka

Óvoda

2019. 03. 18.–2019. 03. 24.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Mogyorós krém Kenyér	Tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Tea Főtt tojás Margarin Zsemle Sárgarépa hasáb	Tejeskávé Fonott kalács	Tea Citromos tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka		
<u>Allergének:</u> 1,5,7,8	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,4,10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:307 ZS: 9,1 TZS: 3,8 FH: 12,2 SZH: 46,2 CK: 20,7 SÓ: 1,1	EN: 233 ZS: 4,5 TZS: 2,1 FH: 10,7 SZH: 36,8 CK: 8,1 SÓ: 1,0	EN: 268 ZS: 7,3 TZS: 1,5 FH: 10,0 SZH: 38,7 CK: 7,2 SÓ: 0,8	EN: 284 ZS: 6,0 TZS: 3,1 FH: 10,9 SZH: 45,2 CK: 21,2 SÓ: 0,5	EN: 180 ZS: 2,1 TZS: 0,0 FH: 5,4 SZH: 34,5 CK: 7,2 SÓ: 1,1	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Grízgaluska leves Sertés vagdalt Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Köménymagleves Zsemlekocka Grillezett csirkecomb filé Lecsős karikaburgonya Csemege uborka	Frankfurti leves Teljes kiőrlésű kenyér Mákos metélt Alma	Paradicsomleves Reszelt csirkemáj Tört burgonya Meggyes kevert sütemény	Magyaros karalábéleves Rántott sertésszelet Petrezselymes rizs Cékla savanyúság		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,5,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,5,7,8,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:555 ZS: 20,6 TZS: 5,8 FH: 23,6 SZH: 63,3 CK: 11,8 SÓ: 2,0	EN: 460 ZS: 18,8 TZS: 2,6 FH: 20,9 SZH: 49,4 CK: 0,9 SÓ: 1,8	EN: 570 ZS: 21,6 TZS: 6,2 FH: 20,3 SZH: 70,8 CK: 22,2 SÓ: 2,1	EN: 593 ZS: 20,1 TZS: 4,0 FH: 21,2 SZH: 80,1 CK: 23,0 SÓ: 1,7	EN: 541 ZS: 21,4 TZS: 3,9 FH: 20,5 SZH: 63,0 CK: 3,5 SÓ: 2,7	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Zöldfűszeres vajkrém Kifli Alma	Zala felvágott Margarin Zsemle	Reszelt sajt Margarin Kenyér	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek	Natúr joghurt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:210 ZS: 5,7 TZS: 2,9 FH: 4,6 SZH: 33,8 CK: 0,8 SÓ: 0,6	EN: 214 ZS: 6,5 TZS: 1,7 FH: 7,5 SZH: 29,9 CK: 0,1 SÓ: 1,3	EN: 254 ZS: 10,9 TZS: 5,6 FH: 13,2 SZH: 27,0 CK: 0,0 SÓ: 1,7	EN: 185 ZS: 3,8 TZS: 0,5 FH: 9,8 SZH: 27,3 CK: 0,0 SÓ: 1,2	EN: 214 ZS: 5,4 TZS: 3,4 FH: 8,0 SZH: 31,8 CK: 5,9 SÓ: 0,7	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag)

*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

ÉTLAP

Ajka

Óvoda

2019. 03. 25.–2019. 03. 31.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Méz Margarin Zsemle	Tej Paprikás szalámi Margarin Kenyér	Tea Zöldfűszeres túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa hasáb	Karamellás tej Fatörzs kifli	Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:326 ZS: 5,5 TZS: 1,8 FH: 11,2 SZH: 56,5 CK: 26,9 SÓ: 0,9	EN: 295 ZS: 10,3 TZS: 3,5 FH: 14,7 SZH: 37,2 CK: 10,6 SÓ: 1,8	EN: 208 ZS: 2,9 TZS: 0,9 FH: 8,5 SZH: 36,5 CK: 7,9 SÓ: 1,1	EN: 342 ZS: 7,9 TZS: 3,4 FH: 13,0 SZH: 55,0 CK: 27,4 SÓ: 0,8	EN: 209 ZS: 4,3 TZS: 0,4 FH: 6,7 SZH: 35,2 CK: 7,2 SÓ: 1,1	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tavaszi leves Sertés húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér	Reszeltészta leves Édes-savanyú csirkecsíkok Currys rizs	Jókai bableves Káposztás kocka Alma	Zöldségleves Tavaszi rizseshús sertésből Sárgarépás káposztasaláta	Vegyes gyümölcsleves Pritaminos halpogácsa Hagymás burgonya Uborkasaláta		
<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,9,10	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,9	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:545 ZS: 18,1 TZS: 4,7 FH: 17,9 SZH: 72,0 CK: 17,5 SÓ: 2,1	EN: 481 ZS: 19,5 TZS: 2,6 FH: 17,0 SZH: 56,7 CK: 9,3 SÓ: 1,3	EN: 598 ZS: 20,9 TZS: 7,8 FH: 23,3 SZH: 75,5 CK: 10,3 SÓ: 2,0	EN: 492 ZS: 12,6 TZS: 2,5 FH: 22,0 SZH: 68,6 CK: 3,4 SÓ: 1,6	EN: 581 ZS: 23,2 TZS: 4,1 FH: 22,1 SZH: 68,6 CK: 19,1 SÓ: 0,9	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájas Kenyér Kígyóuborka	Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika	Olasz felvágott Margarin Szezámagos zsemle	Sajtos párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek	Kocka sajt Kifli Alma		
<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6,11	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:191 ZS: 6,1 TZS: 2,6 FH: 8,3 SZH: 26,9 CK: 0,0 SÓ: 1,5	EN: 282 ZS: 10,9 TZS: 5,4 FH: 13,6 SZH: 31,9 CK: 0,0 SÓ: 0,8	EN: 246 ZS: 10,2 TZS: 2,8 FH: 7,2 SZH: 29,6 CK: 0,5 SÓ: 1,5	EN: 202 ZS: 7,0 TZS: 0,0 FH: 7,3 SZH: 28,0 CK: 0,0 SÓ: 1,3	EN: 204 ZS: 4,1 TZS: 2,5 FH: 5,4 SZH: 35,1 CK: 1,5 SÓ: 0,7	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük.
Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag)

*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.